

नजिरे चकिटिसा नजिरे हाते



डः पीयूष साक्सनो
Ph.D., Naturopathy (USA)
Propogator Therapist



Cleansing Therapy

Cure Yourself
अपना इलाज अपने हाथ

Kidney Cleanse	Colon Cleanse
Acidity Cleanse	Mouth Cleanse
Parasite Cleanse	Ovary & PCOS Cleanse
Liver Cleanse	Uterus & Fertility Cleanse
Joint Cleanse	Fallopian Tube Cleanse
Fat Cleanse	Vagina Cleanse

"खाओ पियो मस्त रहो
क्लीज करो स्वस्थ रहो"



क्लनिसिं थरोपि

क्लनिसिं थरोपिप्रणतो डः पीयूष साक्सनो दुषण, परजीवा आर थाराप जीवनधारा इतयार्दा कहे समस्त रोगरे कारण बल मने करने । এই समस्त कारणे शरीरे टक्सनि वा बधिकृत पदारथ जमा हते থাকे आर सहे जमा टक्सनिरे कारणे शरीररे अङ्ग गुणो ठकिमतो नजिदरे काज करत पारने । फलस्वरूप बभिनि रोग उपन हते থাকे । यार्दा এই टक्सनि गुणोक शरीर थके बरे करा याय ताहले ९०% रोगरे प्रतरिोध करा सम्भव, शरीर थके टक्सनिके बार करार এই प्रक्रियाके क्लनिसिं थरोपि बले । क्लनिसिं थरोपिते प्रतदिनि ब्यबहुत घरयो जा जनिस् सवेनरे दवारा शरीररे भतेररे अंशगुणोक परष्कार वा शेोधन करा सम्भव हय । এই थरोपिते कोनो कछु बारन नहे । समस्त थाओया दाओया करे आपनि नजिरे जीवनके आनन्दे काटाते पारने । थाला कछुदिनि अन्तर आपनि समस्त अङ्गरे क्लनिसिं करत থাকुन आर सुस्थ जीवन यापन करुन ।

डः साक्सनो क्लनिसिं थरोपि प्रथमे नजिरे शरीरे परीक्षा करछेने, एर चमकार फल देखे उनी नजिरे परिवाररे सदस्य एवं नजिरे आपन परजिनरे उपरे এই परीक्षा करने एवं एर चमकार फल पान । डः साक्सनो अनुसार - "आमा एकला चलते शुरु करी - आस्ते आस्ते मानुष जुडते থাকे आर दले बाडते থাকे ।

प्रदुषण, परजीवा वा प्यारसाइट प्रकृति बरिदुधे जीवनयापन इतयार्दा कारणे शरीररे ये कर्त हय, ताते शरीररे दुर्ति गुरुत्वपूर्ण अङ्ग, कडिनी एवं लडार गम्भीर रूपे प्रभावति हय । कनिन्तु এই दुर्ति अङ्गरे गुन् हलो ये, एरा तनि चतुरथांश (७/८) थाराप हओयार परे नजिदरे काज करत থাকे । এই जन्य एरा थाराप हये गलेओ आमरा बुवाते पारनि । एर बाहर आमरा शरीररे दुर्तो अङ्गरे क्लनिसिं, ओदरे समस्या ओ तदरे लक्षण इतयार्दि साथे साधारण एवं असाधारण सवार, साधारण समस्या अयासडिडि चर्चा करवो । थाओ पओ मओजाये थकोओ सुस्थ थकोओ ।

"खाओ पियो मस्त रहो, क्लीज करो स्वस्थ रहो।"

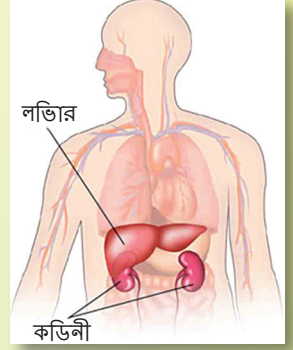
কডিনী কলনিসংি

কডিনী এং তার কাজ

আমাদরে শরীরে দুটি কডিনী থাকে তার রং লাল আর আকার হাতরে মুঠোর মতো হয়, ওজন প্রায় ১৫০ গ্রাম, এটি কনোমররে একটু নচি পঠিরে দকি থাকে।

কডিনীর গুবুত্বপূরণ ভূমকি :-

- (১) মটোবলকি ওয়স্টে আর শরীররে কার্য থকে বরেনোনাে এবং শরীরে জমা টক্সনি কে Urine এর সাথে বাইরে বার করা।
- (২) ভটামনি D এর শোষণ, ব্লাডপ্রসোর / রক্তচাপ নয়িন্তরণ।
- (৩) শরীরে অ্যাসডি - ক্যার এবং দ্রব্য পদার্থরে সমতা।
- (৪) Electrolytes এর সমতা বজায় রাখা।
- (৫) R.B.C বা রক্তে লাল কণকি বানাতে সাহায্য করা।



কডিনী খারাপ হওয়ার লকষণ :-

- প্রায়ই পঠিে ব্যথা হওয়া।
- প্রস্রাবরে সাথে রক্ত বরেনোনাে, ব্যথা বা জ্বালা করা আর তার Frequency এবং মাত্রা বাড়া কমা হওয়া।
- মহল্লাদরে মাসকি ধর্ম এবং P.M.S জড়তি সমস্ত লকষণ - যমেন মাথা ব্যথা, পঠি ব্যথা, ক্লান্তি, বুক ফোলাভাব এবং টাইট হয়ে থাকা, কষা বা পাতলা পায়খানা, রাগ, খাঠিখাঠি মজোজ, নার্ভাস হওয়া, ডিপ্ৰেশন, মুড সুইং, হট ফ্লস্, সকেসরে ইচ্ছা কমে যাওয়া ইত্যাদি।
- রক্তচাপ বাড়া বা কমা।
- কডিনী এং ইউরটোর (Ureter) স্টোন হওয়া আর যন্ত্রনা বা ব্যথা হওয়া।
- চোখরে এবং পায়রে গোচরে পাশে জল জমা হওয়ার জন্য ফোলা আর ক্লান্তি বোধ করা (সন্ধরে সময়)।

কডিনী কলনিসংি কনে ?

- কডিনী স্টোন থকে মুক্ত ও রক্তে হমিোগ্লোবনি বাড়ানোর জন্য।
- রক্ত, শরীর ও কডিনীতে জমা টক্সনি শরীর থকে বার করার জন্য।
- রক্ত চাপরে উপর Control আর ভটামনি D এর শোষণ বাড়িয়ে শরীরে

ক্যালসিয়ামেরে মাত্রা বাড়ানো।

- ভালো ঘুম, মুখমন্ডল এবং শরীরকে তরতাজা রাখা এনার্জি বাড়ানো, চোখেরে নচিরে কালি আর পঠিে ব্খথা থকে মুক্ৰ্তা।

কডিনী ক্লিনিস কমেন করে করা হয় ?

কডিনী ক্লিনিস-এর জন্য নচিে দওয়া য়ে কনো একটা কাড়া বানয়িে খতে হবে :-

- (১) ভুটটার রশেম্ তাজা ৫০০ gm, অথবা শুকনো নলিে ৫০ gm। কাড়া রোদ্দুরে শুকনো ভুটটার রশেম্ অনকেদনি ব্যবহার করা যতে পারে, ভুটটার রশেম্ ধোয়ার প্রয়োজন হয় না।



- (২) পার্সলীর তাজা পাতার (৫০০ গ্রাম) কাড়া বানয়িে খাওয়া যায়।

- (৩) তরমুজের বীজ খোসা সমতে ২০০ gm কুটে কাড়া বানয়িে খাওয়া যতে পারে। কৃষরি জনিসিরে দোকানে তরমুজেরে বীজ পাওয়া যতে পারে। এগুলাে সুরক্ষতি রাখার জন্য কীটনাশকেরে প্রয়োগ হয়। তাই এগুলােকে ভালো করে ধুয়ে শুকয়িে প্রয়োগ করতে হবে।

কাড়া বানানে এর বধি:-

কোনো পাত্রে পরমিন মতো জল ননি যাতে সামগ্রী ভালো করে ডুব থাকে। পার্সলীর ক্ষত্রে জলরে পরমিন একটু কম থাকা দরকার, কনো ফুটানোর সময় পাতা থকে জল বরোয়। ১০-২০ মনিটি সামগ্রী ফুটয়িে সটোকে ছুকে ননি। ওই সামগ্রীতে আবার জল দয়িে ফুটান আবার ছাকুন। এইভাবে ২-৩ বার ফুটান যতক্ষণ না জলরে রং হালকা হয়ে আসে। এরপর ছাঁকা জলকে কিছুক্ষন রখে দনি। তলায় থতিয়িে আসা পদার্থ ছড়ে বার্কি কাড়াটকিে অন্য় পাত্রে আলাদা করে ননি, আলাদা করা দ্রবণ ব্যবহাররে জন্য প্রস্তুত।

কাড়া ককিরে ব্যবহার করবনে ?

বার করা কাড়ায় প্রায় ৪ (৪) গলাসরে মাত্রায় এক, দুই দনি পান করুন। দ্রব্য ফ্রজিে রাখতে পারনে। এই দ্রব্য ঠান্ডা বা গরম দুইভাবেই খাওয়া যায়।

লভিার এবং গলব্লাডার কলনিম্

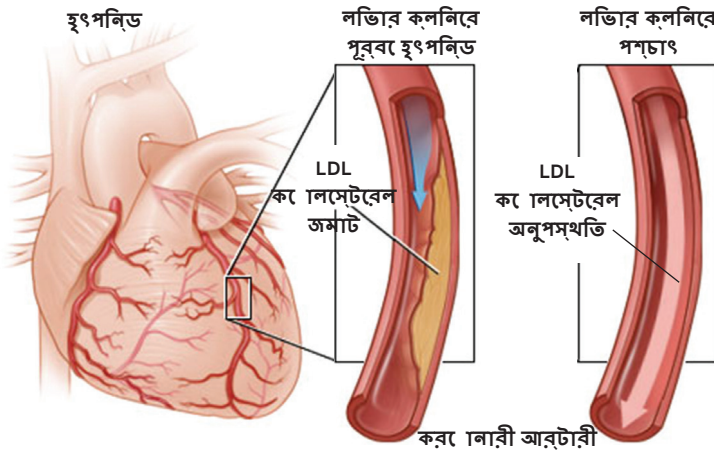
লভিারের কাজ :

লভিার আমাদরে ত্বকরে পরে সবচেয়ে বড় অঙ্গ । একটী প্ৰাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তরি লভিার সাধারণত ২ Kg-র হয়, ২১-২২ Cm চওড়া ১৫-১৭ Cm লম্বা আর ১০-১২ Cm ম্ টা হয় । নরম লাল টসিু দয়ি তরী, ক্যাপসুলরে মত্ । পরতরে ভতিরে এটী সুরক্ষতি থাকে । এটী পটেরে ডান দকিরে উপররে ভাগে থাকে । লভিার পতিত তরী করে । এটী কারব্ হাইড্ৰটে এবং নাইট্ৰে জনে মুক্ত অতিরিক্ত জনিষিকে পাচনে সাহায্য করে ।

শরীরে এই কমেকিয়াল ফ্যাকটরীটী (লভিার) হজমে সমস্ত জটলি প্ৰকরয়িার কাজ করে । এটী শরীররে অপরচিতি অথবা কষতকির পদারথকে শরীররে সহায়ক পদারথ্ পরবিরততি করে । এটী গ্লুক্ জকে গ্লাইকে জনে পরবিরততি করে নজিরে ভতিরে সঞ্চয় করে । শরীরে যখন উরজার (শক্তি অথবা এনার্জী) দরকার হয় তখন লভিার গ্লাইকে জনেক্ পুনরায় গ্লুক্ জে পরবিরততি করে রক্তে পাঠায় । এটী অ্যামনি়ে । অ্যাসডিকে পরে টনি পরবিরততি করে ।

লভিার কলনিম্-এর চমৎকার

LDL অরথাৎ হুংপনিডরে জন্য খারাপ ক্ লস্টে রল থকে মুক্ত ।



লভিার কলনিম্-এর পরে ক্ লন মানুষরে ছয় (৬) মাস প্ৰযনত হার্ট অ্যাটাক হতে পার্ না । উল্টে । পালটা খাদ্যাভ্যাসে খারাপ হতে বা LDS ক্ লস্টেরেলরে করে । নারী আর্টারীকে চাপ স্ঘটী করতে এইটুকু সময় লাগইে ।

লভি়ার / গল ব্লাডাররে খারাপ হওয়ার লক্ষণ :-

- ১) গল ব্লাডাররে স্টোঁন হওয়া আর তার জন্ম গ্যাস হওয়া অতি সাধারণ।
- ২) লভি়াররে ব্লকিং আর তার কারণে এজমা এবং সমস্ত রকম এলার্জী ও সাধারণ ব্যাপার । বুকরে নচিে ব্যথা হওয়া সাধারণ বপোর ।
- ৩) লভি়ার বাইল তরীে হতে থাকে । কনিতু রাসতা বন্ধ হওয়ার কারণে গল ব্লাডার পরযনত পেঁছতে পারে না, এবং হজমরে অসুবিধা হয়, তাই লভি়াররে কষ্ট হয় ।
- ৪) গল ব্লাডাররে পাথর থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্ম গল ব্লাডার অপারেশন করতে হতে পারে । এতে পাথররে সমস্যা তে । সমাধান হয়ে যায় কনিতু হজমরে সমস্যা বড়ে যায় ।

লভি়ার ক্লিনিসিং কলে করা উচিত ?

- খাওয়া দেওয়ার অস্বাস্থকর অভ্যসে, বায়ু দূষণ ইত্যাদরি কারণে লভি়াররে কেষে কেষে বশিকত পদার্থ জমা হতে থাকে । লভি়ার ক্লিনিসিং দ্বারা এই বশিকত পদার্থ বার করা ।
- গল ব্লাডাররে গল স্টোঁনরে উপস্থিতির কারণে অবরোধ সৃষ্টি হয় । ক্লিনিসিং-এর দ্বারা গল ব্লাডাররে স্টোঁন বরোয়ে যায় আর অপারেশনরে হাত থেকে বাঁচা যায় । এলার্জীর থেকেও মুক্তি পাওয়া যায় । লভি়াররে কার্য ক্ষমতা বড়ে যায় । লভি়াররে জন্ম পতিত নরিমাণ ও খাদ্য পদার্থরে শে ষণে সুবিধা সৃষ্টি হয় ।
- লভি়ার ক্লিনিরে দ্বারা আপনি আবার ৫ বছর আগরে মতে । এনার্জী ফরিে পাবলে ।
- রকত পুরে । শরীরে কলেস্টেরলে মাতুরা ঠকি রাখে । লভি়ার ক্লিনিসিং-এর পরে শরীরে বদ কলেস্টেরলে বরোয়ে যায় ফলে করে নারী আরটারীতে জমে থাকা কলেস্টেরলে টনে শরীরে অন্য অংশে পেঁছাে দেয় । আরটারী সাফ হয়ে যায় ।
- লভি়ার ক্লিনিসিং-এর দ্বারা মুখরে দাগ, এলার্জী, খটিখটিে ভাব, সুগার, হরমে ানাল ইমব্যালেনেসি, বোঁন ডনেসটি লস, ডপি়রেশন, মহলিাদরে বুক শকত হয়ে যাওয়া, শূকনে । ত্বক, মুখে বড় লে াম গজানো, ক্লানতি, সিসিট, চুল ঝড়া, মাথা ব্যথা, হট কলেড ফ্লাশষে, মেটা হওয়া, অনদিরা, মাসকি ধরমরে সমস্যা, সায়টকি, নার্ভাসনেসে, পায়রে পশীর সমস্যা, ফরাইবরয়ে এবং অন্যান্য গাইনকি সমস্যা থেকে মুক্তি ।

লভি়ার ক্লিনি শুরতে পরায় ২ সপ্তাহ অন্তর করুন যতক্ষণ সব স্টোঁন না বরোয়েয় এর পর বশিকত দ্রব্যরে সাফাইরে জন্ম ৬ (৬) মাস পর পর এক এক বার লভি়ার ক্লিনি যথেষ্ট ।

লভির ক্লিনিসিং-এর প্রয়োজনীয় সামগ্রী :-

- এপসম সল্ট (20 gm এর 4 প্যাকেটে) 40/-
(যেকোনো একে ম্পানরি) ।
- এক্সট্রা ভারজনি অলভি অয়েলে
250 মিলি. (325/-)
(যেকোনো একে ম্পানরি) ।
- ফলরে জুস কমলা লবু বা
মো সাম্বা ইত্যাদরি 250 মিলি.
40/- (টেটেরা প্যাক ও চলবে) ।
- জল 400 মিলি. (এপসম সল্ট গে লার জন্য)



এপসম সল্ট



এক্সট্রা ভারজনি অলভি অয়েলে

পক্রিয়া প্রথম দিন

দুপুর ২ টা	দুপুর ২ টার পর কিছু খাবেন না । ৮০০ মিলি. জলে, ৮০ গ্রাম এপসম সল্ট মিশিয়ে দ্রবণটি তৈরি করুন । দ্রবণটি ঠান্ডা হবার জন্য ফ্রিজেরে রাখুন ।
বকলে ৬ টা	ফ্রিজেরে রাখা এপসম সল্টেরে দ্রবণ থেকে ২০ মিলি দ্রবণ খেয়ে নিন । এর প্রথম ডোজ পরে ২ ঘুট জল খেতে পারেন ।
রাতের ৮ টা	এপসম সল্টেরে দ্বিতীয় ডোজ খান (২০ মিলি দ্রবণ) । দ্বিতীয় ডোজ
রাতের ১০ টা	প্রায় ১৭৫ মিলি. এক্সট্রা ভারজনি অলভি অয়েলেরে, সাথে ১৭৫ মিলি. জুস তৃতীয় ডোজ ভালো করে মিশিয়ে খেয়ে নিন । সন্ধ্যা সন্ধ্যা ডান দিকে কাত হয়ে শুয়ে পড়ুন । আধ ঘন্টা পরে সোজা হয়ে শুতে পারেন । লভির শরীরে ডান দিকে থাকে তাই ডান দিকে কাত হয়ে শোয়ালে পতিত নালকিতে চাপ সৃষ্টি করে পাথর বের হতে সাহায্য করে ।

পক্রিয়া দ্বিতীয় দিন

সকাল ৬ টা	সকালে উঠে এপসম সল্টেরে তৃতীয় ডোজ নিন (২০০ মিলি) এর মাঝে কখনো পাতলা পায়খানা শুরু হয়ে যাবে ।
সকাল ৮ টা	প্রায় ৭৫ মিলি. এক্সট্রা ভারজনি অলভি অয়েলেরে, সাথে ৭৫ মিলি. জুস ভালো করে মিশিয়ে খেয়ে নিন । আবার ডানদিক চপে শুয়ে পড়ুন ।
সকাল ১০ টা	এপসম সল্টেরে চতুর্থ ডোজ নিন (২০০ মিলি) । পায়খানার সাথে সবুজ রং-এর মোলায়মে স্টোনে বের হতে থাকবে । এগুলি LDL কোলেস্টেরল-এর স্টোনে ।
সকাল ১১ টা	এখন আপনি অল্প অল্প করে খাওয়া শুরু করতে পারেন, কনিতু হালকা ফল হলে আরও ভালো । এপসম সল্ট খাওয়ার জন্য পাচনতন্ত্র অস্থায়ীভাবে কমজোড় হয়ে যায় । তাই ফলরে জুস দিয়ে শুরু করলে ভালো হয় । আধ ঘন্টা পরে হালকা খাওয়া শুরু করতে পারেন ।

লভির ক্লিনিসের সময় :- এই পক্রিয়াতে ডায়েরিয়া হয় । কারো কারো গা গুলানি, বমিভাব আসতে পারে । এটা ক্লিনিং-এর সফল হওয়ার লক্ষণ ।

লভি়ার কলনিসৰে পৰ :- সবুজ রং এর ডায়রিয়ায় LDL কোলেস্টেরেল বৰেয়ি়ে যায় । ছয় (৬) মাস পৰ্যন্ত হাৰ্ট অ্যাটাকৰে পৰবণতা শষে হয়ে যায় । এলার্জীৰ থেকে মুক্ৰ্ত পাওয়া যায় । গল ব্লাডারৰে স্টোন বনি অপারশেনে বৰেয়ি়ে যায় । শরীরৰে পৰতৰি়োধ ক্ৰমতা বড়ে যায় । সমস্ত রোগৰে থেকে আশ্চৰ্য রকমৰে মুক্ৰ্ত পাওয়া যায় ।

অ্যাসডিটি কলনি

সমস্ত খাবার পটে হজম করার জন্য অ্যাসডি ক্ৰরণ হয় । যখন এই অ্যাসডিৰে পৰমিান প্ৰয়োজনৰে থেকে বশে হতে থাকে তখন অ্যাসডিটিৰি সমস্যা শুরু হয় । অ্যাসডিটি PH দ্বারা মাপা হয় । 7 PH নডিটরাল মানা হয় । বশিুদ্ধ জলে PH 7 হয় । যখন PH 7 এর কম হয় তখন অ্যাসডিটিৰি সমস্যা হয় । 6.5 PH সামান্য অ্যাসডিটি 4.5 অথবা কম PH গম্ভীর অ্যাসডিটিৰি সমস্যা বলে মানা হয় ।

অ্যাসডিটিৰি লক্ৰণ :

পটে, বুক, গলা জ্বালা (হাৰ্ট বার্ন), পায়খানায় রক্ৰ আসা, মাথা ব্যথা, খদি না পাওয়া, গা বমিভাব, খাওয়ার পর পটে ব্যথা, কাশি, মুখে টেক জল আসা ইত্যাদি ।

চকিৎসা :

5 - 7 দিন পৰ্যন্ত দিনে ৩ বার সবুজ সবজরি রস 200 ml (পৰ্যায়ে 1 গ্লাস) খান । সবুজ সবজতি প্ৰোটিনি কার্বোহাইড্ৰে, ক্লোরোফলি মনিারলে, ইলেক্ট্রোলাইটস, সব ভিটামিনি (B এবং C বশে) ক্যালসিয়াম, কপার, ম্যাগনসিয়াম, আয়রন, পটাসিয়াম, ফসফরাস, ফলকি অ্যাসডি, পাচনে সাহায্যকারী অনকে এনজাইম ভরপুর মাত্ৰায় থাকে । এগুলো শুধু শরীরৰে PH এর মাত্ৰা বাড়য়ি়ে অ্যাসডিটি ক্রম করে না, ত্বককে গলে এনে দেয় । এতে রক্ৰ, লভি়ার, কডিনী ইত্যাদি শোধন হয়ে যায় । অংকুৰতি আলফা আলফা, বীট, করলা, লাউ, বাধাকপি, ক্যাপসিকাম, গাজর, স্যালারি, শশা, রসুন, আদা, আমলকী, সবুজ টমেটো, লবু, পুদনি, পার্সলী, মুলো, পালংশাক, শালগম, এদরে মধ্যে যগুলো সহজে পাওয়া যায় প্ৰয়োজন মত নয়ি়ে জুসারে জুস বানয়ি়ে ননি । 200 মলি কৰে দিনে 3 বার ননি । পুরোটা একবোৰে বানয়ি়ে ফ্ৰিজি়ে রেখেও পুরোদিন খাওয়া যতে পারে । অ্যাসডিটি কলনিসি-এর সময় আপনি খাবার খতে পারনে । ভাজাভুজি, বশে মশলার খাবার বা যগুলো সহজে হজম হয় না সগুলো গ্ৰহণ কৰবনে না ।

Ramesh Pandya, International Co-ordinator- 07982935144

জনসবো :- কলিনসিং থরোপি প্রয়োগ করে তার চমককার ফলে প্রভাবতি অভিনেত্রী কুনিকা সদানন্দ, সম্ভাবনা শর্মে, রাজেন্দ্র গুপ্তা এই থরোপি কে বিনা কোনো আর্থিক সহায়তা নিয়ে সাধারণ জনগণ পর্যন্ত পৌঁছানোর কাজে সাহায্য করছেন। “Talk Show” “আপনা ইলাজ আপনে হাত কেনিমাগ মে” সাহায্য করছেন। 7 টা এপসিওডের এই “Talk Show” তে লভির আর কডিনীর বিষয় ছাড়া অ্যাসডিটি, প্যারাসাইট, জয়েন্ট আর ফ্যাট কলিনসরে ব্যাপারে বলা হয়েছে। দর্শকরা এই কার্যক্রমের 7 টা এপসিওড ইউ টিবি “APNA ILAJ APNA HATH টাইপ করে দেখতে পারেন।



কুনিকা সদানন্দ, ডঃ পীযুষ সাকসনো, আশুতোষ রানা, রাকশে বদৌ, সম্ভাবনা শর্মে, রাহুল রায়, রাজু শ্রীবাস্তব এবং রাজেন্দ্র গুপ্তা “আপনা ইলাজ আপনে হাত” পরবিশেষের দিন।

সুতরাং শরীরকে ওষুধ মুক্ত রাখার দুই ডরজনরে বশে কলিনসিং থরোপি ডঃ সাকসনোর ওয়েবসাইট www.drpiyushsaxsena.com এ আছে। পার্থক স্বয়ং এই ব্যাপারে ডঃ সাকসনোর পরামর্শ নতি পারেন। ডঃ সাকসনো কোন ফসি নেন না এবং কোন কোম্পানির প্রচারও করেন না।



Temple of Healing

৫/১২০২ (5/1202) এন.আর.আই কমপ্লেক্স, নরুল, নতুন মুম্বাই 400706
www.thetempleofhealing.org
cureyourselfindia@gmail.com
 Mob.: 09971412924 / 09433369892/ 09433371344
 (সুমতি রায়) (অনুরাধা আগারওয়াল) (রাহুল ব্যানার্জী)

আমাদের সকলের স্বপ্ন হার্ট অ্যাটাক মুক্ত ভবষিৎ
 ভারত হোক, আসুন আমরা সবাই সাথে চলি।